

**SURAT PERNYATAAN PENGECEKAN  
SIMILARITY ATAU ORIGINALITY**

Yang bertanda tangan di bawah ini Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah yang diajukan sebagai bahan Penilaian Penetapan Angka Kredit dan Kenaikan Jabatan Akademik/Fungsional dosen ke Asisten Ahli atas nama:

Nama : Chilyatiz Zahroh, S.Kep.,Ns.,M. Kep  
NPP : 1104811  
NIDN : 0710018401  
Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 10 Januari 1984  
Jurusan/Program Studi : S1 Keperawatan  
Unit Kerja : Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Telah dilakukan pengecekan *Similarity* atau *Originality* karya ilmiah melalui Turnitin dengan hasil sebagai berikut:

No	Judul	Hasil
1	Pengembangan Media Video Pembelajaran Pemeriksaan Tanda Vital Program Studi Diii Keperawatan Unusa	20% Similarity Index
2	Perception Affects The Hsp 70 Family Members Who Care For Sufferers Of Tuberculosis	0% Similarity Index
3	Hubungan Lama Pengobatan Tbc Dengan Tingkat Stres Penderita Tbc Di Puskesmas Tambelangan Kabupaten Sampang	11% Similarity Index
4	Hubungan Persepsi Ibu Dengan Imunisasi Campak Pada Bayi Usia Di Atas 9 Bulan Di Posyandu Mojowuku Slempit Gresik	15% Similarity Index
5	The Relationship Of Stress With The Levels Of Cortisol Tb Sufferers	19% Similarity Index
6	Pengaruh Bawang Merah Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Sidoraharjo Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik	22% Similarity Index
7	Islamic Progressive Muscle Relaxation (PMR) Menurunkan Stres Pasien di Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya	21% Similarity Index

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 1 April 2018

Rektor UNUSA



UNUSA

Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidic, M. Eng

ORIGINALITY REPORT

21%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

3%

★ [www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id](http://www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id)

Internet Source

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 5 words

# ipkki

*by* Chilyatiz Zahroh

---

**Submission date:** 06-Mar-2018 01:43PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 925962238

**File name:** manuskrip\_IPMR.doc (66.5K)

**Word count:** 1467

**Character count:** 9859

## ISLAMIC PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) MENURUNKAN STRES PASIEN DI AZZAHRA 2 RSI JEMURSARI SURABAYA

Chilyatiz Zahroh

(Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Prodi D3 Keperawatan)

Khamida

(Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Prodi S1 Keperawatan)

Nanang Rokhman Saleh

(Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Prodi Pendidikan Guru PAUD)

Alamat e-mail : [chilyatiz@unusa.ac.id](mailto:chilyatiz@unusa.ac.id)

### ABSTRAK

Kehidupan manusia tidak pernah lepas dari stress. Kondisi sakit dan menjelang operasi merupakan stressor yang dihadapi pasien. Kondisi tersebut akan meningkatkan tanda vital dan menstimulus pengeluaran hormon kortisol yang berdampak pada penekanan sistem imun. Pasien memerlukan upaya untuk mengurangi stres. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh Islamic progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan stress pasien di Ruang Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan pendekatan *pre-post tes design*. Populasi target adalah seluruh pasien yang dirawat di Ruang Azzahra 2 mulai tanggal 7 – 29 September 2017, dengan sampel penelitian sebesar 30 responden didapatkan melalui teknik simple random sampling. Variabel bebas adalah *Islamic progressive muscle relaxation* (PMR), sedangkan variabel terikat adalah stress. Pengumpulan data stress menggunakan kuisioner yang diadaptasi dari DASS. Data dianalisis dengan paired t-test. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh KEPK Unusa pada tanggal 5 September 2017. Hasil penelitian menunjukkan secara kualitatif (subjektif) stress pasien menurun setelah dilakukan Islamic PMR. Terdapat perbedaan yang secara signifikan pada skor stress sebelum dan sesudah dilakukan Islamic PMR.

Tujuan jangka panjang penelitian ini adalah adanya upaya yang efektif, mudah dan murah untuk mengurangi stress pasien yang akan menjalani operasi. Persiapan kondisi psikologis juga sangat penting untuk pasien yang akan menghadapi operasi.

Kata Kunci: Islamic PMR, stress

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Operasi atau tindakan bedah merupakan tindakan medis yang dapat menyebabkan stress, karena operasi merupakan salah satu bentuk pengobatan atau terapi yang dapat



menyebabkan ancaman potensial atau aktual terhadap tubuh, integritas dan jiwa seseorang. Stres pada pasien pre operasi dapat timbul karena kesiapan psikologis terhadap pembedahan, beberapa orang terkadang tidak mampu mengontrol stres yang dihadapi, sehingga terjadi disharmoni dalam tubuh. Ketidakmampuan mengatasi stres secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku patologis. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan membahayakan kondisi pasien saat operasi, karena stres berlebihan dapat mengakibatkan sistem kardiovaskuler tidak mampu mengalirkan darah keseluruh tubuh dengan jumlah memadai, pada umumnya dapat disertai dengan peredaran darah yang buruk dan gangguan perfusi organ vital, seperti jantung dan otak. Sedangkan tindakan operasi mensyaratkan pasien harus dalam kondisi tenang agar dapat berjalan lancar. Sehingga kondisi inilah yang menjadi alasan dokter untuk terpaksa menunda jadwal operasi pasien yang mengalami stres berat. Untuk itu diperlukan intervensi keperawatan yang tepat saat merawat klien sebelum operasi, baik fisik maupun psikologis.

Ruang perawatan Azzahra 2 Rumah Sakit Islam Jemursari adalah ruangan untuk kasus – kasus bedah. Pasien yang sudah diagendakan untuk menjalankan operasi dilakukan penatalaksanaan menjelang dan perawatan di ruangan ini. Kapasitas ruang Azzahra 2 RSI Jemursari adalah 31 bed. Kondisi ruangan diseting sangat kondusif untuk pasien yang akan menjalani operasi. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengurangi stress pasien yang akan dan sudah menjalani operasi.

Tindakan keperawatan untuk mengurangi stress pasien pre (sebelum) operasi pasien diberikan terapi *Islamic progressive muscle relaxation (IPMR)*. *IPMR* ini merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan antara dzikir dengan *Progressive muscle relaxation*/ Relaksasi otot progresif. Dzikir adalah suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan lisan, gerakan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rosul-Nya, agar hati dan pikiran lebih tenang, nyaman dan rileks serta memberikan perasaan dekat dengan Tuhan. Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Terapi *Islamic progressive muscle relaxation (IPMR)* diberikan kepada pasien untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, dan ketegangan menghilang dengan berdzikir. *IPMR* mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi mengubah fisiologis dominan simpatis menjadi dominan system parasimpatis. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormone parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endofrin. Regulasi system parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan (Lestari dan Yuswiyanti, 2015).

Perawat memiliki tanggung jawab penuh untuk mengelola stress yang dialami pasien. Teknik *Islamic progressive muscle relaxation (IPMR)* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi stress pasien. Teknik *IPMR* sangat mudah, murah,

sederhana dan diimbangi dengan dzikir kepada Allah. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang pengaruh Islamic *Islamic progressive muscle relaxation (IPMR)* terhadap penurunan stress pasien di ruang Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya.

#### Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh Islamic *progressive muscle relaxation (PMR)* terhadap penurunan stress pasien di Ruang Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan pendekatan *pre-post tes design*. Populasi target adalah seluruh pasien yang dirawat di Ruang Azzahra 2 mulai tanggal 7 – 29 September 2017, dengan sampel penelitian sebesar 30 responden didapatkan melalui tehnik simple random sampling. Batasan penelitian ini adalah hanya pada pasien yang sudah terjadwal untuk operasi. Variabel bebas adalah *Islamic progressive muscle relaxation (PMR)*, sedangkan variabel tergantung adalah stress ui sampel darah pasien. Data dianalisis dengan paired t-test. Kuisioner untuk stress terdiri dari 21 pernyataan yang diadopsi dari DASS (*Depresi Anxiety Stress Scale*). Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh KEPK Unusa pada tanggal 5 September 2017.

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Pengukuran Stres Responden di RSI Jemursari Surabaya, September 2017

Stres	Pre	Post
Mean	20,200 (stress sedang)	16,467 (stress ringan)
p-value (two-tailed)	,0031	

Skor stress sebelum dilakukan *Islamic progressive muscle relaxation* adalah 20,200 poin dengan manifestasi tergolong stress sedang. Setelah dilakukan *Islamic progressive muscle relaxation*, skor stress turun sebesar 3,73 dan tergolong stress ringan. p-value < 0,05, hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

#### PEMBAHASAN

*Stress is psychological state involving cognition and emotion* (Caplan dalam Putra, 2011). Penyempurnaan konsep stres oleh Dabbar-McEwen menyatakan bahwa stres terdiri dari stress perception dan stress response. Stres persepsi adalah hasil dari proses pembelajaran untuk menyeleksi, mengorganisasi, menginterpretasi dan mengartikan stressor secara benar. Stres persepsi selain melibatkan akal, pengalaman juga emosi. Berdasar hal demikian maka ketepatan persepsi akan membuat stres respon menjadi tepat pula. Konsep stres ini sesuai dengan konsep psikologi saat ini, stres persepsi



dianggap dapat mencerminkan perubahan dari kognisi dan stres respons mencerminkan perubahan fisiologis dan biologis. Dengan demikian setiap stressor yang diterima individu akan dipelajari dengan seksama sehingga menghasilkan persepsi yang benar yang akhirnya akan direspon dengan benar pula (Putra, 2011).

Chrousos dan Gold (1992) mengatakan bahwa respon stres yang nyata dalam tindakan, baik motoris maupun sensoris, dikatakan sebagai *fight and flight*. Kondisi tubuh akibat adaptasi baik yang positif maupun negatif disebut sebagai biologi persepsi. Jika tubuh berhadapan dengan stressor secara persisten dan tubuh gagal untuk mempertahankan keseimbangan maka persepsi biologis yang muncul adalah keadaan patologis atau sakit (Putra, 2011).

Stress adalah hal yang wajar dialami oleh manusia yang hidup. Dan pada kondisi menjelang operasi, stress dirasakan semakin tinggi. Skor stress menurun karena pasien dilatih dan dikondisikan relaksasi dengan pendekatan dzikir (Hamdalah dan Istighfar).

Islamic PMR (dengan pendekatan dzikir) akan menghambat jalur umpan balik antara otot dan pikiran, dengan cara mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran terhadap Allah SWT. Sehingga rangsangan stress terhadap hipotalamus berkurang. Islamic PMR dapat membantu mengurangi ketegangan otot, menurunkan stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan imunitas sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat.

Stres saat hospitalisasi yang dirasakan pasien sangatlah wajar, namun stress yang berlebihan menyebabkan kerugian. Kerugian yang dialami pasien ketika stress berlebihan dalam menghadapi tindakan operasi adalah penundaan atau penjadwalan ulang operasi akibat peningkatan tekanan darah.

## KESIMPULAN

Islamic PMR secara kualitatif dan signifikan dapat menurunkan stress pasien pre operasi, namun secara empiric (kadar kortisol) meskipun kadarnya menurun dalam batas normal tapi tidak ada hubungan secara signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chauduri, Arimina., Rau, Manjushree., Saldanha, Daniel., Sarkar, Saljal Kumar., 2015, PMR and Postmenopausal Stress, *Journal of The Science Society*, Vol.2/ Issues 2, p.62-67, Didownload dari <http://jscisociety.com> on Saturday, May 28, 2016
- Chellew, Karin., Evan, Phil., Vives, Joana Fomes., Perez, Gerardo., Banda, Gloria Garcia., 2015, The effect of progressive muscle relaxation on daily cortisol secretion, *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, Vol.18/issues 5, p. 538-544.
- Chrousos, George, 2009, The stress response, <http://www.improve-mental-health.com/stress-response.html>, diakses tanggal 1 Maret 2012 pukul 14.53 wib
- Guyton, Arthur C., dan Hall, John E., 2012, *Fisiologi manusia dan mekanisme penyakit*, Edisi 3, Jakarta: EGC

- Hawari, Dadang. 2009. *Psikometri: alat ukur (skala) kesehatan jiwa*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Raustch, Sarah M., Gramling, Sandra E., Auerbach, Stephan M., 2006, Effects of a single session of large-group meditation and progressive muscle relaxation training on stress reduction, reactivity, and recovery., *International Journal of Stress Management*, Vol 13(3), Aug 2006, p. 273-290.
- Putra, Suhartono Taat., 2011, *Psikoneuroimunologi kedokteran*, edisi 2, Surabaya: Airlangga University Press